

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A PIRÂMIDE ALIMENTAR COM ALIMENTOS NATIVOS DA REGIÃO AMAZÔNICA E ATIVIDADE EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM CRIANÇAS DE UMA COMUNIDADE RIBEIRINHA

Bráulio Brandão Rodrigues^{1*}(G), Camila Fortaleza Jurca¹(G), Rhaissa Alvarenga de Toledo¹(G), Rafael da Silva Vieira¹(G), Gabriela Ferreira Leandro de Oliveira¹(G) Flávia Gonçalves Vasconcelos² (PQ), Luciana Caetano Fernandes²(PQ), Fábio Fernandes Rodrigues²(PQ).

*brandaoobr@gmail.com

1 - Estudante de medicina da UniEVANGÉLICA. 2 - Docente da UniEVANGÉLICA.

Resumo:

O incentivo a hábitos alimentares saudáveis se caracteriza como medidas de promoção e prevenção da saúde. A pirâmide alimentar é um instrumento didático que tem como finalidade ilustrar de forma simples e objetiva quais grupos de alimentos devem ser ingeridos com maior prioridade, além da quantidade aproximada de cada um deles. O objetivo desse trabalho é relatar experiências vivenciadas em uma ação educativa sobre alimentação saudável, utilizando a pirâmide alimentar, em uma comunidade ribeirinha na Amazônia. Realizou-se uma ação envolvendo a alimentação saudável e dividida em 4 etapas: 1) Eles eram estimulados a pintarem os alimentos que mais consumiam e gostavam, 2) Crianças eram indagadas sobre quais alimentos eram mais saudáveis e poderiam comer mais, 3) Foi realizado uma dinâmica envolvendo a pirâmide alimentar, 4) Realizou-se uma discussão sobre alimentação saudável e grupos alimentares, assim como dieta balanceada. Com esta atividade foi possível analisar as principais dúvidas das crianças no que engloba os grupos alimentares. Foi possível perceber que para eles a elaboração da pirâmide levava em conta apenas preferências gustativas, negligenciando o valor nutricional e a ingestão diária necessária. Espera-se que essa percepção das crianças tenha sido mudada através da oficina proposta.

Palavras-chave: Participação da Comunidade. Dieta Saudável. Comportamento Alimentar.

EXPERIENCE REPORT

THE FOOD PYRAMID WITH NATIVE FOODS OF THE AMAZON REGION AND EDUCATIONAL ACTIVITY ON HEALTHY FOOD WITH CHILDREN OF A RIBEIRINHA COMMUNITY

Abstract:

Encouraging healthy eating habits is characterized as health promotion and prevention measures. The food pyramid is a didactic tool whose purpose is to illustrate in a simple and objective way which food groups should be ingested with higher priority, in addition to the approximate amount of each one of them. The objective of this work is to report experiences lived in an educational action on healthy eating, using the food pyramid, in a community bordering the Amazon. An action involving healthy eating was divided into 4 stages:

1) They were encouraged to paint the foods they most consumed and liked, 2) Children were asked what foods were healthier and could eat more, 3) It was done a dynamic involving the food pyramid, 4) A discussion was conducted on healthy eating and food groups, as well as a balanced diet. With this activity it was possible to analyze the main doubts of the children in what encompasses the food groups. It was possible to perceive that for them the elaboration of the pyramid took into account only taste preferences, neglecting the nutritional value and the necessary daily intake. It is hoped that this perception of children has been changed through the proposed workshop.

Keywords: Community participation. Healthy diet. Food Behavior.